

**A RELEVÂNCIA DO ESPAÇO PÚBLICO DE LAZER NA PROMOÇÃO DE
ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO IDOSA**

**THE RELEVANCE OF PUBLIC LEISURE SPACE IN PROMOTING PHYSICAL
ACTIVITY FOR THE ELDERLY POPULATION**

Andson Menezes Silva
Silvana Sá de Carvalho

Resumo

Os espaços públicos de lazer nas cidades desempenham importante papel no que diz respeito à promoção da saúde para a população idosa. Esses ambientes podem proporcionar aos usuários suporte social, por possibilitarem encontro e resultarem em maior interação entre a comunidade e o espaço, da mesma forma que podem influenciar no comportamento fisicamente ativo dos idosos. A inatividade física é uma das principais causas de incapacidade e maus resultados de saúde para a população idosa. Nesse passo, as praças e os parques são áreas abertas que oferecem atividades de lazer, servem como espaços de interação social/cultural e constituem um ambiente de encontro familiar. O presente artigo discute a importância dos espaços públicos de lazer na promoção de atividades físicas para a população idosa, bem como os fatores que estimulam a utilização desses ambientes pelos idosos. Recorreu-se a uma pesquisa, com abordagem de revisão da literatura. Para encontrar evidências sobre o assunto, foi realizada uma busca no portal da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), onde estão inseridas as bases de dados eletrônicas (Scielo, Bireme, Lilacs e Pubmed). Os resultados sugerem que esses espaços de lazer exercem influência no comportamento fisicamente ativo da população idosa, de modo que o acesso, a disponibilidade e estruturas à prática (quadras, espaços verdes, aparelhos de ginástica, programas de esporte e lazer, pistas de caminhadas pavimentadas) foram associados com maiores níveis de atividade física. Já os fatores do ambiente (acesso, proximidade a residências, condição econômica, escolaridade e segurança) foram relacionados à frequência de visitas.

Palavras-chave: atividade física; pessoa idosa; parques urbanos; direito à cidade; atividades de lazer.

Abstract

Public leisure spaces in cities play an important role in promoting health for the elderly population. These environments can provide users with social support, as they enable meetings and result in greater interaction between the community and the space, in the same way that it can influence the physically active behavior of the elderly. Physical inactivity is one of the main causes of disability and poor health outcomes for the elderly population. At this stage, squares and parks are open areas that offer leisure activities, serve as spaces for social/cultural interaction and provide an environment for family gatherings. This article discusses the importance of public leisure spaces in promoting physical activities for the elderly population, as well as the factors that encourage the use of these environments by the elderly. Research was carried out, with a literature review approach. To find evidence on the subject, a search was carried out on the Virtual Health Library (VHL) portal, which contains electronic databases (Scielo, Bireme, Lilacs and Pubmed). The results suggest that these leisure spaces influence the physically active behavior of the elderly population, such that access, availability, and structures for practice (courts, green spaces, exercise equipment, sports and leisure programs, paved walking trails) were associated with higher levels of physical activity. Environmental factors (access, proximity to residence, economic status, education, and safety) were related to the frequency of visits.

Keywords: physical activity; elderly people; urban parks; right to the city; leisure activities.

1. INTRODUÇÃO

A inatividade física é uma das principais causas de incapacidade e maus resultados de saúde nos idosos. Ou seja, representa um risco substancial não só para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como acidente vascular cerebral, hipertensão, diabetes, entre outros, mas também contribui para a mortalidade global. As diretrizes da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020) sobre Atividade Física (AF) para evitar o comportamento sedentário apoiam a descoberta de que muitos dos benefícios da AF para a saúde resultam de volumes semanais médios de 150–300 minutos de intensidade moderada ou 75–100 minutos de intensidade vigorosa, ou uma combinação equivalente dos dois. Além disso, o recente surgimento da COVID-19 influenciou o estilo de vida da população, reduzindo a AF e tornando-se uma séria preocupação, principalmente para os idosos, que são tipicamente mais propensos a doenças crônicas e menos ativos, em comparação com os mais jovens.

Pesquisas demonstram a importância dos espaços públicos de lazer e a sua ligação com comportamentos saudáveis (Astell-Burt et al, 2014; Sallis et al, 2016). Alguns destes estudos expressam a necessidade de visitar espaços verdes urbanos

para estimular a saúde. Logo, a frequência de utilização desses espaços está relacionada com maiores níveis de atividade física, redução de estresse e interação social entre as pessoas. No estudo de Sallis et al (2020), os autores mostraram diferentes fatores do ambiente construído relacionados com diferentes tipos de atividade física. Nesse passo, as praças são áreas verdes abertas que proporcionam atividades de lazer e de cultura, além de servir como espaços de relações sociais para a pessoa idosa. Na verdade, as praças podem constituir um ambiente explícito onde os idosos podem interagir com outros idosos, fazer exercícios, visitar as suas famílias ou também conviver com os netos.

Em face do cenário atual, os idosos vêm sofrendo com o próprio projeto de espaços públicos, em especial com as praças, a precaridade de sua condição inibe a sua apropriação, por conta de calçadas desniveladas, esburacadas e equipamentos não adaptados às suas necessidades. O aumento da expectativa de vida (possibilidade de viver mais, emerge uma série de novas demandas) e a vinculação entre qualidade de vida, saúde e atividade física, se apresentam contundentemente na atualidade, como apontam Simão e Machado (2017). Conquanto, sugere-se que a atuação de profissionais de diferentes áreas do conhecimento é fundamental para que os desafios impostos cotidianamente por este cenário de envelhecimento populacional possam ser superados com maior facilidade.

No que tange ao uso dos espaços públicos de lazer para o desenvolvimento das ações de promoção da saúde (Brasil, 2015). A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) promove a equidade e a melhoria das condições e dos modos de viver, ampliando a potencialidade da saúde individual e coletiva e reduzindo vulnerabilidades e riscos à saúde decorrentes dos determinantes sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais. Com o propósito de incentivar articulações intersetoriais para a melhoria das condições dos espaços públicos para a realização de práticas corporais/atividades físicas (urbanização dos espaços públicos; criação de ciclovias e pistas de caminhadas; segurança, entre outros). Assim, objetivos, princípios, valores, diretrizes, temas transversais, estratégias operacionais, responsabilidades e temas prioritários visam à isonomia, à melhoria das condições e dos modos de viver e à afirmação do direito à vida e à saúde. Isto é, as ações de promoção da saúde devem considerar os determinantes sociais da saúde e de que maneira estes causam impacto na qualidade de vida da população.

A propósito, a PNPS aponta temas identificados como prioritários, dentre eles, “as práticas corporais e atividades físicas”, que promovem ações, aconselhamento e divulgação de práticas corporais e de atividades físicas, incentivando a melhoria das condições dos espaços públicos, considerando a cultura local e incorporando brincadeiras, jogos, danças populares, entre outras práticas.

Sendo assim, no âmbito federal, em 2006, fundamentada no conceito ampliado de saúde, foi instituída a PNPS como ação voltada ao enfrentamento da inatividade física. Nesse sentido, a PNPS propôs valorizar e otimizar o uso dos espaços públicos de convivência e de produção de saúde para o desenvolvimento das ações de promoção da saúde. Assim, o governo federal implantou o PAS (Programa de Academias da Saúde) e o adotou como modelo de intervenção nacional no âmbito do PNPS (Anjos; Silva, 2021).

Conforme os autores, a implantação do PAS está vinculada às solicitações ao Ministério da Saúde e os municípios são responsáveis pela manutenção dos polos, aquisição de material de consumo, contratação de profissionais, aquisição de material permanente e construção complementar.

O PAS, lançado em 2011, é uma estratégia de promoção da saúde e produção do cuidado que funciona com a implantação de espaços públicos concebidos como polos onde são ofertadas práticas de atividades físicas, gratuitas para a população. Esses polos fazem parte da rede de Atenção Primária à Saúde e são dotados de infraestrutura, equipamentos e profissionais qualificados. São instalados em espaços públicos, tais como praças, parques e complexos esportivos, com condições adequadas de acessibilidade para comunidades locais. Assim como são articulados com outros programas e ações de saúde, como a Estratégia Saúde da Família. Os Núcleos Ampliados de Saúde da Família (NASF) e a Vigilância em Saúde. (Ministério da Saúde, 2011).

Nesse sentido, o artigo 7º da Portaria de Consolidação nº 5, de 28 de setembro de 2017, estabelece os seguintes eixos de ações para serem desenvolvidos nos polos do programa:

- Práticas corporais e Atividades físicas;
- Produção do cuidado e de modos de vida saudáveis;
- Promoção da alimentação saudável;
- Práticas integrativas e complementares;

- Práticas artísticas e culturais;
- Educação em saúde;
- Planejamento e gestão; e
- Mobilização da comunidade.

Para a Organização Mundial da Saúde (2005), o envelhecimento da população é um dos principais triunfos da humanidade e também um dos grandes desafios a ser enfrentado pela sociedade. Nesse sentido, podemos refletir sobre o estudo do Envelhecimento Bem-Sucedido (EBS) nos modelos biomédico e social. Entretanto, o modelo de EBS assume elevada pertinência, uma vez que ajuda a compreender os recursos e os comportamentos que promovem uma boa adaptação ao envelhecimento.

Em suma, no modelo biomédico, o EBS não se define apenas pela existência ou não de doença, sendo entendido como a capacidade de manter três principais comportamentos ou características: (1) baixo risco de doença ou incapacidade relacionada com a doença; (2) manutenção de elevada função cognitiva e física; (3) envolvimento com a vida. Os modelos de matriz social consideram que o EBS está relacionado com os comportamentos proativos, ou seja, na interação social e na forma como se lida com as perdas e o estresse. Os fatores sociais contextuais têm impacto na vida das pessoas idosas, bem como a exposição ao estresse acumulativo (acontecimentos negativos, normativos ou não normativos). Esta exposição pode inter-relacionar-se entre si, comprometendo o envelhecimento e a qualidade de vida do indivíduo. Assim, os comportamentos proativos reduzem as consequências adversas dos estressores na qualidade de vida, por meio da combinação dos recursos internos (que permitem ao indivíduo desencadear as adaptações necessárias para amortecer os impactos dos acontecimentos da vida negativos e dos estresses crônicos) e dos recursos externos (que permitem agir para modificar as circunstâncias com adaptações corretivas e preventivas, para prevenir os efeitos negativos ou torná-los favoráveis). Os resultados desses recursos são considerados eficazes e refletem-se na qualidade de vida e, consequentemente, no EBS (Marques, 2019).

Nas últimas quatro gerações, não ocorreu nenhum exemplo mais vivido de tal deformação do que na mais íntima das experiências pessoais, o amor físico. A

reflexão se baseia na morte do espaço público, enquanto a cultura do narcisismo vai avançando no interior da cultura social (Sennett, 2022).

De acordo com Silva & Carvalho (2025), as atividades de lazer necessitam estar em evidência nos estudos referentes à população idosa, por representarem importante mudança social e cultural. Nesse passo, a ideia é reforçar a interação entre os idosos, possibilitando políticas públicas com atividades de livre escolha, liberatórias, envolventes e sem fins lucrativos.

O presente artigo tem o propósito de preencher algumas lacunas sobre os espaços de lazer, relacionadas à promoção da atividade física para pessoas idosas mediante uma revisão teórica, lançando a seguinte questão: de que maneira a prática de atividade física realizada nos espaços públicos de lazer configura resultados de saúde para a população idosa?

O objetivo geral do presente artigo discute a importância dos espaços públicos de lazer na promoção de atividades físicas para a população idosa, bem como os fatores que estimulam a utilização desses ambientes pelos idosos. Como objetivos específicos, propomos: a) destacar a importância dos espaços públicos de lazer na promoção de atividades físicas para a população idosa; b) identificar fatores que fazem com que pessoas idosas visitem mais e sejam mais ativas nos espaços de lazer; e c) ressaltar as evidências e informações sobre atividade física e lazer para a população idosa em espaços públicos no Brasil.

2. PROCEDIMENTOS METODOLOGICOS

Para encontrar evidências sobre o assunto, foi realizada uma busca no portal da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), que estão inseridas as bases de dados eletrônicas LILACS (5 artigos) e MEDLINE (228 artigos), disponíveis no portal da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Foram utilizados os descritores de assuntos em português e respectivos sinônimos, idoso (população idosa e pessoas idosas), exercício físico (práticas corporais, atividades físicas para idosos e atividades físicas) e parques recreativos (parques urbanos), e os mesmos na língua inglesa, aged (elderly population e old people), exercise (body practices, physical activity for seniors e physical activity) e parks, recreational (urban park). Os termos operantes lógicos (AND e OR) foram utilizados na busca para combinar os descritores e/ou palavras-chave.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram artigos originais relacionados aos espaços públicos de lazer, em especial aqueles ligados às práticas de atividades físicas realizadas pela população idosa, publicados no período de 2018 a 2023, em periódicos nacionais e internacionais, nos idiomas português e inglês, e pesquisas realizadas com seres humanos. Após a identificação dos artigos, foram excluídos os que não estavam relacionados à atividade física, pessoa idosa e espaço de lazer, bem como os artigos de revisão, as teses, dissertações e monografias. Na busca, foram avaliados e selecionados os artigos cujo título, resumo ou corpo do texto apresentasse relação com o objeto do presente estudo. Primeiro momento, identificar se os artigos atendiam aos critérios de inclusão (foi realizada uma análise dos títulos dos estudos selecionados). No segundo momento, foram analisados os resumos (utilizando uma ficha seguindo os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos).

As estratégias de busca forneceram um universo de 233 artigos. Por meio da leitura de títulos, foram excluídos a maioria dos artigos vistos que não contemplavam os critérios estabelecidos, resultando em 114 resumos, que, quando pertinentes, foram submetidos a uma avaliação mais criteriosa. Assim, totalizaram-se 64 artigos, que após a leitura completa, 9 estudos foram selecionados para revisão. O processo de seleção, durante a leitura mais aprofundada, análise e organização dos estudos, teve em vista responder às seguintes questões: 1ª) Quais as características dos artigos quanto ao ano, autor e periódico? 2ª) Quais são os locais onde as pesquisas foram desenvolvidas? 3ª) Quem e quantos foram os sujeitos participantes do estudo? 4ª) A melhoria das condições dos espaços públicos incentiva a prática de atividades físicas? Desse modo, para respaldar esta revisão, outros artigos que considero importantes, não encontrados na busca, também foram inseridos para complementar as referências.

3. BENEFÍCIOS DOS ESPAÇOS PÚBLICOS DE LAZER E O SEU ENVOLVIMENTO COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA OS IDOSOS

Os locais públicos com áreas verdes oferecem oportunidades para atividades recreativas e de lazer, sobretudo porque são primordiais em aumentar o nível de atividade física da população, em especial da população idosa. Por outro lado, o espaço público na cidade contemporânea é visto na lógica do valor de uso e troca,

ou seja, ainda que seja público, poucos se beneficiam desse espaço teoricamente comum a todos.

Em uma definição vinculada à estrutura urbana, os espaços públicos possuem tamanhos, formatos, distribuição e localização variáveis. E desempenham um papel significativo no ambiente urbano, pois a moderna noção do público é um tipo de espaço e uma experiência de vida urbana que surgiu no processo da urbanização industrial do século XIX (Caldeira, 2000). Seu respaldo se dá através da definição de Serpa (2020), que determina o espaço público como espaço da ação política:

O espaço público é aqui compreendido, sobretudo, como o espaço da ação política ou, ao menos, da possibilidade da ação política na contemporaneidade. Ele também é analisado sob a perspectiva crítica de sua incorporação como mercadoria para o consumo de poucos, na lógica de produção e reprodução do sistema capitalista na escala mundial. Ou seja, ainda que seja público, poucos se beneficiam desse espaço teoricamente comum a todos. (SERPA, 2020, p. 9).

Don Mitchell (2003) complementa a compreensão de Serpa (2020) sobre o espaço público: em um mundo definido pela propriedade privada, então, o espaço público (como espaço de representação) assume uma importância excepcional. E conclui, cada vez mais os espaços da cidade urbana estão sendo produzidos por nós e não para nós. No entanto, ao desenvolver uma cultura do medo, principalmente se estiverem presentes no espaço público, o resultado é a cidade assustada. Contribuindo para legitimar as políticas repressivas sobre os setores populares.

Na realidade, o modelo de cidade contemporânea está relacionado à crescente apatia política (desinteresse por parte dos cidadãos em relação às questões referentes ao bem comum e público) e ao individualismo da sociedade moderna (o indivíduo perdeu a confiança e o interesse nas experiências públicas e comuns).

Tudo isso representa a lógica do poder econômico e político, sobretudo, de controlar o uso dos espaços públicos para regulamentar o funcionamento da cidade e moldar o comportamento dos cidadãos.

O filósofo francês Henri Lefebvre já denunciava esse posicionamento de controle da vida coletiva em seu livro “O direito à cidade”, publicado pela primeira vez em 1968. Quando abordou a “estratégia de classe” que conscientemente segregava a classe trabalhadora para as periferias, isto é, uma vida cotidiana restrita às exigências daqueles que concentram o poder, excluindo-a do seu direito a ser cidadão.

Diante desse cenário, Lefebvre (2009) apresenta a ideia de “direito à cidade” como sendo uma sugestão de reforma que desafia a segregação, ou seja, um chamado para uma reestruturação radical das relações sociais, políticas e econômicas. Esse direito à cidade envolve dois direitos principais para os habitantes urbanos: 1) à participação (contribui para a produção do espaço urbano); e, 2) à apropriação (direito dos habitantes de acessar).

Dessa maneira, o direito à cidade é um conceito imediatamente compreensível e intuitivamente convincente, que foi popularizado em 1968 por Henri Lefebvre.

O direito a informação, o direito à utilização de múltiplos serviços, o direito dos utilizadores a dar a conhecer as suas ideias sobre o espaço e o tempo das suas atividades nas zonas urbanas; abrangeria igualmente o direito de utilização do centro (Lefebvre, 1991, p.34).

Peter Marcuse (2009) afirma que o direito à cidade é uma reivindicação de direitos específicos pela qual se mobiliza um lado no conflito sobre quem deve ter o benefício da cidade e que tipo de cidade deve ser. Mas ainda, no sentido político, o autor defende um direito em um plano moral mais elevado que exige um sistema melhor no qual os potenciais benefícios da vida urbana possam ser plena e totalmente realizados.

Entretanto, para o objetivo deste estudo, não cabe discutir todo o enredo dos conceitos, definições ou categorias dos espaços públicos, porque surgiram em cada país e sim, qual é o papel que possuem em uma sociedade, quando se fala em atividades físicas para a população idosa. Assim, compreendem-se espaços públicos como: “os lugares urbanos que, em conjunto com infraestruturas e equipamentos coletivos, dão suporte à vida em comum: ruas, avenidas, praças e

parques” (Pippi; Lautert 2019 apud Castro, 2013, p. 113). As atividades desenvolvidas nos espaços públicos abertos são categorizadas por Pippi e Lautert (2019 apud GEHL, 2011, p. 114) como necessárias (aquelas compulsórias, como ir à escola, ao trabalho). Opcionais (aquelas em que se há um desejo de fazer e condições agradáveis, como dar uma caminhada, sentar-se ao sol) e sociais (aquelas que dependem da presença de outros nos espaços públicos, como crianças brincando na rua ou conversando com alguém). Quer dizer, se o ambiente físico possui uma alta qualidade, as atividades opcionais e sociais serão realizadas naturalmente em maior número.

Para Silva et al (2012), as praças e parques são utilizados diariamente por pessoas que depositam no espaço público um leque de intencionalidades que vão desde o praticar alguma atividade física até o simples, e tão necessário, descanso. Desse modo, estes ambientes trazem inúmeros benefícios para as comunidades locais, entre eles, a possibilidade de práticas sociais, momentos de lazer, à medida que proporcionam um espaço de aproximação do ser humano com a natureza, fortalecendo laços de convivência e socialização entre os indivíduos.

A inatividade física é a quarta principal causa de morte em todo o mundo. Estima-se que 27,5% da população mundial não seja suficientemente ativa fisicamente (Jull et al, 2023). Assim, a proximidade dos parques e/ou praças pode conduzir à procura da atividade física nos ambientes urbanos e influenciar o uso e a apropriação por parte das pessoas. Conforme os autores, o acesso aos parques está positivamente relacionado à atividade física moderada a vigorosa e ao transporte ativo. Num estudo de adultos da IPEN (Rede Internacional de Atividade Física e Ambiente), foi realizado para fornecer evidências internacionais sobre associações entre ambientes construídos, atividade física e obesidade em 12 países em 5 continentes. Os resultados demonstraram que os atributos do ambiente do bairro estavam fortemente relacionados com todos os resultados da atividade física e significativamente relacionados com o excesso de peso/obesidade. Ou seja, viver em áreas onde se tem acesso a parques e/ou praças está associado a níveis mais elevados de atividades físicas em adultos (Sallis et al, 2020).

Embora a oferta dos espaços públicos de lazer proporcione a prática de atividades físicas e lazer. É preciso considerar a arquitetura das praças e parques, os tipos de uso e apropriação pela comunidade, sendo esses potencialmente importantes, constatando que a estrutura física, os equipamentos de atividade física

e de lazer, disponíveis no interior desses espaços, podem estimular o interesse da população em utilizá-los. Bem como programas públicos de esporte e lazer e cartazes/quadros informativos considerados um estímulo positivo para as práticas corporais (Silva et al, 2013).

Para Grigoletto et al (2022), os exercícios ao ar livre podem ser uma alternativa viável aos exercícios internos; a exposição a um ambiente natural está associada ao desencadeamento de uma maior quantidade de AF entre os residentes e a uma menor taxa de mortalidade. Em resumo, do total de 383 participantes, 232 (60,6%) praticavam habitualmente AF ao ar livre. Os autores mostraram que os homens praticavam mais AF do que as mulheres, exceto na faixa etária de 61 a 70 anos, em que as mulheres praticavam mais AF do que os homens. Em compensação, apenas os homens na faixa etária de 18 a 30 anos atingiram a meta de 150 min/semana de AF moderada, em média, enquanto os homens na faixa etária de 61 a 70 anos apresentaram o menor nível de AF. Porém, quanto à interação entre classes de idade e sexo, destaca-se que os homens da faixa etária de 61 a 70 anos foram os que mais utilizaram o parque. Como também foi demonstrado que os homens mais velhos frequentavam mais o parque por semana, enquanto as mulheres mais velhas usavam menos.

A associação entre a duração da atividade física nas praças/parques e o bem-estar é particularmente forte e evidente, sugerindo que a promoção da atividade física em locais públicos com áreas verdes é uma estratégia promissora para melhorar o bem-estar nas cidades. Muitos investigadores usaram estas descobertas para argumentar a importância do espaço urbano durante a pandemia de COVID-19 para manter ou melhorar a saúde.

Um estudo realizado na Itália sobre a prática de atividade física e bem-estar psicológico teve como objetivo avaliar o “projeto Moving Parks”, durante a primavera e verão de 2021, um ano e meio desde o início da pandemia COVID-19. Um total de 328 participantes participou do estudo que durou três meses de atividades ao ar livre e todas as atividades foram gratuitas e ministradas por treinadores qualificados. Os resultados demonstraram que, após a participação no projeto, os parâmetros psicossociais melhoraram significativamente em ambos os sexos, onde se verificou uma redução do estado de tensão, tristeza e fadiga, e uma melhoria do estado de energia, serenidade e vitalidade dos participantes. Assim como, a intenção de

continuar a praticar atividade física no final do projeto foi muito elevada (96,44%) para as mulheres e (97,33%) para os homens (Toselli et al, 2022).

Estas evidências são provas de que o espaço urbano, em especial o espaço público de lazer nas cidades, está sendo reconhecido como meio para promover diferentes benefícios à saúde. De modo que a presença de espaços abertos em uma comunidade, ou próximo a ela, tem importante papel no comportamento fisicamente ativo (redução de estresse e sintomas da ansiedade). Dessa forma, ficou evidente que os fatores que incentivam as pessoas idosas a melhorarem a frequência e a prática de atividade física nos espaços públicos estão ligados ao ambiente físico, à acessibilidade e disponibilidade, bem como às instalações, conservação e manutenção das estruturas físicas.

4. AMBIENTE CONSTRUÍDO E A RELAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER EM IDOSOS PARA A PROMOÇÃO DE COMPORTAMENTOS SAUDÁVEIS

Os espaços públicos de lazer, ou seja, praças e parques, são fundamentais para práticas sociais de uma cidade, ao permitirem a realização de atividades culturais, manifestações artísticas e políticas, comércio, descanso, lazer e recreação. De acordo com Santos (2006), os parques e as praças constituem os principais exemplos de espaços públicos para o lazer, podendo se diferenciar em função de suas características funcionais ou morfológicas e se constituir a partir de diferentes paradigmas de lazer.

Por isso, é importante ressaltar que as praças e os parques têm sua importância no espaço urbano, por serem lugares de lazer públicos, que reúnem a população com o intuito de socializar e aproveitar o espaço. Por outro lado, constituem conceitos diferentes. Praças são definidas como: “Espaços livres públicos urbanos destinados ao lazer e ao convívio da população, acessíveis aos cidadãos e livres de veículos” (Robba; Macedo, 2002). Enquanto os parques urbanos são colocados como: “Todo espaço de uso público destinado à recreação de massa, independentemente do seu tipo, capaz de incorporar intenções de conservação e cuja estrutura morfológica é autossuficiente, isto é, não é diretamente influenciada em sua configuração por nenhuma estrutura construída em seu entorno” (Macedo; Sakata, 2010).

Zhang et al (2022) reportaram, em um dos seus estudos, realizado na China, que até 2050, 80% das pessoas idosas viverão em países de baixo e médio

rendimento e prevê-se que a população com 80 anos ou mais em alguns países asiáticos e latino-americanos quadruplicará. Ao mesmo tempo, o número de ameaças, como a redução do desempenho físico e mental, ocorrência de doenças e lesões, aumenta com a idade, o que se traduz diretamente na diminuição da capacidade funcional.

De acordo com Kimic e Polko (2022), a criação de locais onde os idosos possam ser social e fisicamente ativos é uma prioridade de saúde global. Áreas verdes desempenham um papel importante como características amigas dos idosos. As áreas verdes localizadas próximas do local de residência tornam-se parques de bairro positivamente percebidos e mais frequentemente visitados por pessoas com mais de 60 anos. Segundo os autores, os parques urbanos também podem promover o desenvolvimento de muitas formas de interações sociais, estabelecendo vínculos com outras pessoas e participação na vida social, o que é importante para manter a saúde mental. Para esse grupo, não é apenas a disponibilidade, acessibilidade ou a proximidade, mas sobretudo a segurança que determina a utilização dos parques urbanos.

No estudo de Loewen et al (1993), os autores encontraram associações entre pouca iluminação e limitação da AF. A iluminação é um dos fatores frequentemente mencionados, tendo normalmente um impacto positivo na percepção de segurança nos espaços públicos por todos os grupos de utilizadores, afetando especialmente os idosos que têm mais receio de usar os parques à noite para não se tornarem vítimas de crimes. Por esta razão, a quantidade de iluminação artificial também se torna um importante preditor da percepção de segurança em áreas verdes urbanas (Fineschi; Loreto, 2020).

As instalações, manutenção e conservação dos parques determinam uma imagem positiva para a pessoa idosa, fazer uso e se apropriar do espaço. Para Kimic e Polko (2022), os idosos preferem infraestrutura e instalações bem conservadas para prática de atividades físicas e lazer. Entretanto, a manutenção de áreas verdes e outras instalações do parque em alto nível melhora a segurança e a acessibilidade. Embora, para quem tem um estilo de vida ativo, a qualidade dos equipamentos, incluindo instalações esportivas e de ginástica, também seja importante, segundo o próprio autor, para visitarem esses espaços.

Além da disponibilidade e da segurança dos espaços urbanos, existem outros fatores que influenciam as pessoas a visitarem esses locais. No estudo de Choi e

Matz-Costa (2018), os autores discutem as instalações de mobilidade e refletem a suposição geral de que os idosos tendem a chegar aos parques a pé e a caminhada utilitária é a mais comumente realizada. Assim, a caminhada utilitária, como exercício de intensidade leve a moderada, é o comportamento mais comum nos parques urbanos e pode ser facilmente integrada a outras atividades. Os autores demonstraram que a presença e a qualidade dos caminhos do parque são importantes para usuários com mais de 60 anos. Isto é, caminhos bem pavimentados e seguros são mais procurados pelos idosos. De fato, uma superfície lisa e pavimentos sem barreiras podem aumentar a sua independência e participação social, uma vez que muitas pessoas com mais de 60 anos têm problemas de mobilidade e são propensas a quedas.

No estudo de Silva et al (2016), os autores analisaram a percepção da qualidade dos espaços públicos de lazer e as vivências dos usuários. E concluíram que a percepção dos usuários em relação ao ambiente foi entendida como um fator que influencia e estimula o uso dos parques urbanos para atividades físicas. Bem como, a frequência de uso dos espaços pode ser relacionada à companhia. Por outro lado, referente às características dos ambientes, constatou-se que a maior insatisfação está relacionada à qualidade do estacionamento e à falta de programas de esporte e lazer. Desse modo, a associação da prática de atividade física com a percepção do ambiente comunitário por adultos indicou que as pessoas com percepções positivas apresentam mais chances de serem ativas. Contudo, os autores sugerem ser preciso também fomentar uma política de animação sociocultural, para que assim seja possível uma ampliação de experiências de lazer.

Kimic e Polko (2022) consideram a questão segurança um fator estimulador para melhorar a saúde física e mental dos idosos. Nesse contexto, as pessoas idosas têm percepções, necessidades e desejos diferentes relacionados ao uso de áreas verdes urbanas do que outros grupos de usuários. Eles geralmente precisam se sentir seguros nos parques urbanos para descansar ou passar algum tempo ativamente. Para o autor, a sensação de segurança é reconhecida hoje como um dos aspectos mais importantes que influenciam a qualidade percebida e a atratividade dos parques urbanos.

Sendo assim, poucos estudos encontrados avaliam os fatores que afetam a sensação de segurança dos idosos, especialmente no contexto de comparações com outros grupos. Portanto, tendo em conta as necessidades especiais dos idosos,

a segurança nos parques urbanos pode afetar a atividade física deste grupo e, por isso, necessita de ser ampliada.

A propósito os autores evidenciaram que, no entanto, tais benefícios são possíveis enquanto os espaços abertos urbanos públicos ofereçam suporte/apoio, incluindo três categorias: 1) Estrutura adequada para permanência (sentimento de segurança, iluminação, manutenção e conservação das estruturas físicas); 2) Estrutura para atividades (qualidade dos equipamentos, incluindo instalações esportivas e de ginástica) e, 3) Acessibilidade (condições de conservação das vias públicas, ruas e calçadas no trajeto e no local de uso e proximidade dos espaços em relação à residência do usuário).

5. O AMBIENTE TEM FORTE INFLUÊNCIA NO COMPORTAMENTO FISICAMENTE ATIVO DA POPULAÇÃO IDOSA

Os aspectos presentes, suas condições de manutenção, o material que compõe as estruturas existentes, a manutenção e segurança das ruas e residências ao redor também influenciam os fatores que fazem os indivíduos tornarem-se mais ativos nos parques. Iqbal (2021) encontrou em seus estudos que a manutenção e limpeza, bem como o estado das instalações, como equipamentos e pavimento dos parques urbanos, são geralmente importantes para os idosos e influenciam a sua visita e atividade física.

No estudo de Juul et al (2023), tendo como objetivo investigar as relações entre espaços verdes do bairro, facilidade de locomoção e atividade física em adultos noruegueses. Descobriram que os residentes que se sentem seguros em sua vizinhança alcançam níveis mais elevados de atividade física, enquanto bairros considerados inseguros observaram maior proporção de indivíduos inativos. Já no estudo de Anjos e Silva (2021), os autores demonstraram que os equipamentos e os espaços públicos intervêm nas mudanças no estilo de vida e aproximam a população do poder público. Ou seja, quanto maior for a qualidade dos espaços, maior a possibilidade de interesse da população em práticas de atividade física no tempo disponível.

Estudos encontrados no Brasil sobre a atividade física em parques ainda são insuficientes. Entre os encontrados, destacam-se os estudos de Hino et al (2019) e Soares et al (2020). No estudo de Hino et al (2019), os autores investigaram a

associação entre acessibilidade a espaços públicos de lazer, disponibilidade de equipamentos para atividade física e a prática de atividade física no lazer em adultos. Desse modo, a dimensão dos parques pode ser um fator importante, uma vez que parques maiores e com mais equipamentos encorajam a prática de caminhada e estão associados com a chance de residentes caminharem até estes locais. Por outro lado, a proximidade e a quantidade de espaços públicos de lazer estão associadas a maiores níveis de atividade física de intensidade moderada a vigorosa de adultos.

E, ainda, no estudo de Hino (2019), foi observado que cada espaço público de lazer a mais existente em um raio de um quilômetro está associado a uma chance 3% maior de as pessoas realizarem alguma atividade física de intensidades moderadas e vigorosas. Ainda, esse aumento é de 5% para cada espaço público que conta com um ou mais equipamentos para práticas corporais em adultos. Este trabalho é um dos poucos no mundo e o primeiro no Brasil a avaliar de maneira objetiva os equipamentos presentes nesses locais, considerando essas características nas associações com atividade física. Por conseguinte, estudos realizados em países latino-americanos demonstraram que uma grande proporção de adultos frequenta espaços públicos para praticar atividade física (Salvo et al, 2017).

De acordo com Bashir et al (2023), a duração preferida das atividades em parques é de 15 a 60 minutos ou mais para os idosos. Além disso, a gestão pública deve considerar criticamente diferentes elementos de design acessíveis aos idosos. Como banheiros, recursos de água potável, boa sinalização, acessibilidade para cadeiras de rodas, iluminação adequada durante a noite, guarda-sóis, trilhas adequadas para caminhada, inúmeras paradas para descanso, lixeiras, trilhas com sombreamento extra e trilhas menos íngremes e menos complicadas para acomodar todos os tipos de idosos.

A propósito, o Parque Preussen, na Alemanha, é o primeiro que incentiva os idosos a praticarem exercício, incluindo oito máquinas de exercício de baixo impacto (máquinas de flexibilidade e de pernas, além das máquinas de massagem nas costas). Essas máquinas beneficiam os idosos para realizar facilmente exercícios isométricos, permitindo-lhes aumentar a resistência e o equilíbrio (Vanderbeck; Worht, 2015).

Da mesma forma, países desenvolvidos como a China têm um total de 32 parques geriátricos com 235 equipamentos de exercício e têm maior preocupação com a saúde dos seus residentes idosos. Recursos estão sendo destinados para promover atividade física através do “Elder Park”, também conhecido como “Parque Geriátrico”. Este parque contém equipamentos de exercício, como um conjunto de pedais, escadas, rampas e plataformas giratórias, que podem auxiliar os idosos a se exercitarem em vigas de equilíbrio e trilhas elevadas, além de alongar os músculos e desenvolver resistência. Esses exercícios os ajudarão a melhorar a coordenação geral, o equilíbrio, a mobilidade e a força (Tian et al, 2020).

Os resultados dos estudos encontrados apontam que maiores níveis de atividades físicas podem ser motivados por diversos fatores, por exemplo, a proximidade dos ambientes, perfil sociodemográfico, acessibilidade, disponibilidade e segurança. Tudo isso, para os autores, influencia na aderência e aumento das práticas corporais nos espaços urbanos.

6. ESTUDOS BRASILEIROS SOBRE ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS REALIZADA EM ESPAÇOS PÚBLICOS

A maioria dos estudos científicos identificados e citados neste estudo, sobre práticas corporais para pessoas idosas e espaço público de lazer, são referências de outros países. Artigos publicados sobre o assunto no Brasil são escassos. Entre os encontrados, destaca-se o estudo de Manta et al (2020), os autores analisaram a associação entre a percepção da presença de espaços públicos próximos às residências e a prática de atividade física no lazer por adultos nas capitais do Brasil, com base em características sociodemográficas. E concluíram que, mesmo com as possíveis diferenças regionais nas capitais brasileiras, a presença de espaços públicos aumenta a prática de atividade física no lazer, independentemente de variáveis sociodemográficas.

Considerando esta afirmação, Soares et al (2020) encontraram resultados semelhantes após analisarem a percepção da disponibilidade de espaços públicos abertos no bairro para prática de atividade física ao longo dos anos e sua associação com a prática de atividade física no lazer entre a população adulta brasileira. Os resultados apontam que a percepção desta disponibilidade se associou positivamente à prática suficiente de atividade física de lazer (≥ 150 min/semana) e com a prática de diferentes tipos, frequência semanal e duração

diária das atividades. Em conclusão, além da construção e manutenção de espaços públicos abertos, deve ser garantida a proximidade e a acessibilidade física da população, para que esses espaços sejam percebidos como um ambiente favorável à prática de atividade física e lazer.

A prática de atividade física pode ser um aliado positivo para promover a saúde e a qualidade de vida da população idosa. Associada à prevenção tanto primária quanto secundária das doenças crônicas não transmissíveis. Em 2018, a prevalência de idosos brasileiros que praticavam atividade física de 3 a 4 dias por semana era de 36,1% (Lima et al, 2022). No estudo de Soares et al (2022), os autores investigaram a tendência temporal da prática de atividade física em idosos brasileiros com dados de 2009 a 2020 por características sociodemográficas e regiões geográficas. Neste estudo, foram entrevistados 186.097 idosos (≥ 60 anos) no período de 2009 a 2020. Os autores observaram que a frequência de idosos que relataram ter realizado atividade física no lazer nos três meses anteriores à entrevista aumentou significativamente, passando de 37,2% em 2009 para 48% em 2020. Dessa forma, aproximadamente um em cada cinco idosos que praticou atividade física no lazer relatou duração habitual de AF de 60 minutos ou mais (20,8%). A frequência de idosos nesta duração habitual de AF aumentou de 17,2% (2009) para 24,8% (2020) e houve aumento na duração habitual de AF de 40 para 49 minutos, de 5,7% (2009) para 7% (2020). Em contrapartida, os autores observaram uma diferença na taxa da prática de atividade física de lazer entre os idosos segundo os níveis de escolaridade e regiões geográficas. Segundo os autores, essas informações poderão permitir o desenvolvimento de políticas públicas eficazes voltadas para esse subgrupo populacional, promovendo hábitos saudáveis.

Silva et al (2016) realizaram um estudo em dois parques na cidade de Recife (Jaqueira e Calçadão). Entre os usuários, no que tange à percepção de segurança, os usuários do Parque da Jaqueira sentem-se mais seguros em relação aos sujeitos do Calçadão. Porém, foi possível observar que os usuários da Jaqueira estão mais insatisfeitos com as condições dos espaços e dos equipamentos e no Calçadão de Boa Viagem prevaleceu a insatisfação relacionada à falta de estrutura e de opções para vivências de lazer e/ou atividade física. A respeito do grau de escolaridade, a maioria dos indivíduos, tanto da Jaqueira quanto do Calçadão de Boa Viagem, concluiu o ensino médio, seguidos de usuários que tinham o ensino superior. Portanto, considerando a categoria estruturas dos espaços, no que diz respeito às

atividades físicas e de lazer, percebeu-se que as mais representativas foram ficar sentado, caminhada, encontrar amigos e fazer alongamento.

Já no estudo de Lima et al (2022), os autores procuraram identificar a atividade física recreativa em idosos brasileiros, 20.981 (6.468 homens e 14.513 mulheres) tinham 60 anos ou mais. Em relação à prática de atividade física de lazer, a caminhada foi a principal atividade referida por homens e mulheres (55,82%). Sendo que os homens (62,43%) apresentaram uma taxa de participação superior à das mulheres (50,21%). Praticavam atividade física recreativa mais de 3–4 dias por semana (36,11%) e ambos os sexos praticavam exercícios físicos por mais de 60 minutos por sessão. Em compensação, os idosos com maior nível de escolaridade relataram maior prática de atividade física no lazer. Aqueles com ≥ 11 anos de escolaridade (51,52%) eram ativos no lazer, contra apenas (36,71%) entre aqueles com menor escolaridade 0–8 anos. O que corresponde ao estudo de Soares et al (2022) citado acima. Portanto, promover a interação social dos idosos com menor escolaridade é considerado um fator importante para os gestores públicos proporcionarem acesso a locais, serviços e equipamentos para a prática de atividade física no lazer.

Em um estudo realizado no Campo Grande–MS, (Anjos; Silva 2021) analisaram a política de academias públicas implementadas pela administração municipal. Os resultados do estudo comprovam que a infraestrutura deficitária (descobertas, sem vestiários/banheiros, bebedouros ou lixeiras) e a falta de conservação dos aparelhos agem negativamente na utilização desses espaços, sendo necessário que mudanças ocorram na política municipal e que recursos orçamentários para manutenção sejam incorporados para os usuários continuarem frequentando esses espaços. Em outro estudo realizado na cidade de São Paulo, Florindo et al (2017) analisaram a diferença entre a caminhada nos tempos livres e a presença de diferentes espaços abertos, bem como a combinação desses destinos recreativos próximos às residências dos adultos participantes (18 anos ou mais). Os resultados indicam que a presença de praças públicas, ciclovias e a presença de dois ou mais tipos de destinos recreativos a menos de 500 metros de casa aumentam a participação de adultos em caminhadas nos momentos de lazer. Por isso, destacaram a importância de monitorar os impactos desta nova política urbana na saúde e no bem-estar.

No estudo de Silva et al (2012), realizado na cidade de Pelotas-RS, os autores realizaram um diagnóstico das condições de parques e praças para a prática de lazer e atividades físicas. Em conclusão, parques e praças podem ter um importante papel como facilitadores da prática de atividades físicas. Assim, a existência de locais seguros e próximos às residências que possuam quadras de esporte e bancos está associada à prática de atividade física no lazer em adultos e idosos. Os resultados encontrados nesse estudo retratam que, apesar de distribuídas por toda a zona urbana, as praças e parques do município ainda carecem de uma melhor estruturação, além de uma melhora na conservação do ambiente. Isso pode ser um dos fatores que ajuda a fomentar o aumento da prevalência de indivíduos insuficientemente ativos na cidade, que passou de (41,1%) em 2002 para (52,0%) em 2007.

Silva & Carvalho (2025) estudaram duas praças na cidade de Salvador-Ba, cujo objetivo foi descrever o perfil de uso, motivos para utilização e atividades realizadas pela população idosa. Os resultados encontrados evidenciam que as mulheres frequentam mais as praças que os homens. Quanto ao grau de escolaridade, existem idosos com nível superior somente em uma das praças e a maioria são homens. No entanto, o nível de atividade física foi alto para as duas praças, mesmo com suas diferenças socioeconômicas.

As evidências apresentadas evidenciam resultados sobre práticas de atividades físicas no lazer e fatores mobilizadores associados ao comportamento. Diferenças são encontradas nas características dos usuários, motivos para frequentar o parque, atividades realizadas e classificação do nível de atividade física. No Brasil, apenas dois dos estudos investigaram a população idosa propriamente dita (Lima et al, 2022; Soares et al, 2022) e um relacionado à Política de Promoção da Saúde no Lazer (Anjos; Silva, 2021). Apesar das diferentes metodologias e dos fatores estudados, cinco investigaram algum fator ambiental relacionado ao comportamento ativo (Silva et al 2012; Silva et al, 2016; florindo et al, 2017; Soares et al, 2020; Manta et al, 2020). Novos estudos devem ser realizados sobre o assunto para aumentar o conhecimento sobre a prática de atividades físicas, bem como a disponibilidade, frequência e segurança para utilização em locais recreativos.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mais estudos científicos, com base no espaço público de lazer para incentivar o uso e apropriação da população idosa, devem ser estimulados por órgãos públicos, com intuito de identificar fatores relacionados ao comportamento fisicamente ativo, para sugerir adaptações e melhorias no ambiente e estruturas existentes. Uma vez que, quanto maior for a qualidade dos espaços, maior a possibilidade de interesse da população em práticas de atividade física e lazer no tempo disponível. De modo que a prática de atividade física pode ser um aliado positivo para promover a saúde e a qualidade de vida da população idosa, estando associada à prevenção tanto primária quanto secundária das doenças crônicas não transmissíveis.

Além da construção e manutenção de espaços públicos abertos, deve ser garantida a proximidade e a acessibilidade física da população, para que esses espaços sejam percebidos como um ambiente favorável às práticas corporais, sociais e momentos de lazer. Devem ser consideradas construções e adaptações ambientais em regiões desprovidas de espaços recreativos e ambientes para a prática de atividade física, principalmente em regiões onde residentes possuem menor condição econômica. Visto que foi observada uma diferença na taxa da prática de atividade física de lazer entre os idosos segundo os níveis de escolaridade e regiões geográficas. Portanto, promover a interação social dos idosos com menor escolaridade é considerado um fator importante para os gestores públicos proporcionarem acesso a locais, serviços e equipamentos para a prática de atividade física no lazer.

REFERÊNCIAS

ANJOS, V. A. A., SILVA, J. V. P da. Política de promoção da saúde no lazer em academias públicas de Campo Grande – MS, Brasil. Retos, n. 39, p. 379-387, 2021.

ASTELL-BURT, T., FENG, X., MAVOA, S., BADLAND, H. M., GILES-CORTI, B. Do low-income neighbourhoods have the least green space? A cross-sectional study of Australia's most populous cities. BMC Public Health, p. 1-11, 2014.

BRASIL. Estatuto da Cidade. 3. ed. Brasília : Senado Federal, Subsecretaria de Edições Técnicas, 2008. 102 p.

BRASIL. Constituição. Constituição Federal Brasileira de 1988.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BASHIR, S., TARIQ, M. I., RAUF, S., MALIK, N. A. Proposing Development of Community-based Physical Activity Park for Elderly Population of Pakistan. *J Coll Physicians Surg Pak*, v. 33, n. 3, p. 1067-1069, 2023.

CALDEIRA, T. P do R. Cidade de muros: crime, segregação e cidadania em São Paulo. São Paulo: Editora 34 / Edusp, 2000.

CHOI, Y. J., MATZ-COSTA, C. Perceived neighborhood safety, social cohesion, and psychological health of older adults. *Gerontologist*, v. 58, n. 1, p. 196-206, 2018.

FINESCCHI, S., LORETO, F. A Survey of Multiple Interactions Between Plants and the Urban Environment. *Front. For. Glob. Change*, v. 3, n. 30, p. 1-19, 2020.

FLORINDO, A. A., BARROZO, L. V., CABRAL-MIRANDA, W., RODRIGUES, E. Q., TURRELL, G., GOLDBAUM, M., CESAR, C. L. G., GILES-CORTI, B. Public Open Spaces and Leisure-Time Walking in Brazilian Adults. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, v.14, n. 553, 2017.

GRIGOLETTO, A., LOI, A., LATESSA, P. M., MARINI, S., RINALDO, N., GUALDI-RUSSO, E., ZACCAGNI, L., TOSELLI, S. Physical Activity Behavior, Motivation and Active Commuting: Relationships with the Use of Green Spaces in Italy. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, v. 19, p. 1-15, 2022.

HINO, A. A. F., RECH, C. R., GONÇALVES, P. B., REIS, R. S. Acessibilidade a espaços públicos de lazer e atividade física em adultos de Curitiba, Paraná, Brasil. *Cad. Saúde Pública*, v. 35, p.1-12, 2019.

IPEN PROJECT. IPEN [Internet]. 2024 [citado 29 de abril de 2024]. Disponível em: <http://www.ipenproject.org>

IQBAL, A. Inclusive, Safe and Resilient Public Spaces: Gateway to Sustainable Cities? IntechOpen: London, UK, 2021.

JUUL, V., NORDBO, E. C. A. Examining activity-friendly neighborhoods in the Norwegian context: green space and walkability in relation to physical activity and the moderating role of perceived safety. *BMC Public Health*, v. 23, p. 1-10, 2023.

KIMIC. K., POLKO, P. The Use of Urban Parks by Older Adults in the Context of Perceived Security. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, v. 19, p. 1-20, 2022.

LEFEBVRE, H. O direito à cidade. 5. ed. São Paulo: Centauro, 2009. 146p.

LIMA, D. F., LIMA, L. A., SAMPAIO, A. A. Recreational physical activity in Brazilian older adults: secondary analysis of the 2018 Vigitel survey. *Geriatr Gerontol Aging*, v. 16 p. 1-4, 2022.

LIMA, A. M. L. P., CAVALHEIRO, F., NUCCI, J. C., SOUSA, M. A. L. B., FIALHO, N. O., PICCHIA, P. C. D. Problemas de utilização na conceituação de termos como espaços livres, áreas verdes e correlatos. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ARBORIZAÇÃO URBANA, 2, 1994. São Luiz/MA. Anais... São Luiz: Imprensa EMATER/MA, 1994. p. 539 553.

LOEWEN, L. J., STEEL, G., SUEDELD, P. Perceived safety from crime in the urban environment. *J. Environ. Psychol*, v. 13, n.4, p. 323-321, 1993.

MACEDO, S. S., SAKATA, F. G. Parques Urbanos no Brasil. 3. ed. São Paulo: Edusp, 2010. 216 p.

MANTA, S. W., DUCA, G. F. D., SILVA, K. S da., RECH, C. R., GOMES, R da S., MAXIMIANO, G. P., MALTA, D. C. Is the availability of open public spaces associated with leisure-time physical activity in Brazilian adults? *Health Promot Int*, v. 35, n. 1, p. 51-58, 2020.

MARCUSE, P. Da teoria urbana crítica ao direito à cidade. *Cidade*, V. 13, ed. 2–3, p. 185–197, 2009.

MARQUES, C. R. L. Gestão de caso e envelhecimento: Contributos para a prática gerontológica. 2019. Dissertação (Gerontologia Social) – Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Portugal, 2019.

MENEZES SILVA, Andson; SÁ DE CARVALHO, Silvana. Relación entre entornos, personas mayores y actividades físicas en plazas de Salvador–BA. Retos, [S. l.], v. 72, p. 751–769, 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria 719/2011. Institui o Programa Academia da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde. Brasília, DF, 2011.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria de Consolidação nº 5. Programa Academia da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde. Brasília, DF, 2017.

MITCHELL, D. The Right to the City Social Justice and the Fight for Public Space. Guilford Publications. 2003. 270 p.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Trad. Susana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário. 2020.

PIPPI, L. G. A., LAUTERT, A. R. Praças como espaços públicos relevantes: aspectos pertinentes ao projeto. Revista PROJETAR, v.4, n.1, p. 112-124, 2019.

ROBBA, F., MACEDO, S. S. Praças brasileiras. São Paulo: EDUSP, 2002. 311 p.

SALLIS, J. F., CERIN, E., CONWAY, T. L., ADAMS, M. A., FRANK, L. D., PRATT, M., SALVO, D., SCHIPPERIJN, J., SMITH, G., CAIN, K. L., DAVEY, R., KERR, J., LAI, P. C., MITÁŠ, J., REIS, R., SARMIENTO, O. L., SCHOFIELD, G., TROELSEN, J., DYCK, D. V., BOURDEAUDHUIJ, I. D., OWEN, N. Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. Lancet, p. 1-10, 2016.

SALLIS, J. F., CERIN, E., KERR, J., ADAMS, M. A., SUGIYAMA, T., CHRISTIANSEN, L. B., SCHIPPERIJN, J., DAVEY, R., SALVO, D., FRANK, L. D., BOURDEAUDHUIJ, I. D., OWEN, N. Built Environment, Physical Activity, and Obesity: Findings from the International Physical Activity and Environment Network (IPEN) Adult Study. Annu. Rev. Public Health, n. 41, p. 119-39, 2020.

SALVO, D., SARMIENTO, O. L., REIS, R. S., HINO, A. A. F., BOLIVAR, M. A., LEMOINE, P. D., GONÇALVES, P. B., PRATT, M. Where Latin Americans are physically active, and why does it matter? Findings from the IPEN-adult study in Bogota, Colombia; Cuernavaca, Mexico; and Curitiba, Brazil. *Prev Med*, v. 33, p. 1-12, 2017.

SANTOS, E. S dos. Reflexões sobre a utilização de espaços públicos para o lazer esportivo. *R. RA'E GA*, n. 11, p. 25-33, 2006.

SENNETT, R. O declínio do homem público: as tiranias da intimidade. 5. ed. Rio de Janeiro: Record, 2022. 530 p.

SERPA, A. O espaço público na cidade contemporânea. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2020. 205p.

SILVA, M. C da., SILVA, A. B da., AMORIM, T. E. C. Condições de espaços públicos destinados a prática de atividades Físicas na cidade de Pelotas/RS/Brasil. *Rev Bras Ativ Fis e Saúde*, v. 17, n. 1, p. 28-32, 2012.

SILVA, E. A. P. C da., SILVA, P. P. C da., OLIVEIRA, L dos S., SANTOS, A. R. M dos, RECHIA, S., FREITAS, C. M. S. M de. Percepção da qualidade do ambiente e vivências em espaços públicos de lazer. *Rev Bras Ciênc Esporte*, v. 38, n.3, p. 251-258, 2016.

SILVA, E. A. P. C da., SILVA, P. P. C da., SANTOS, A. R. M dos., CARTAXO, H. G de O., RECHIA, S., FREITAS, C. M. S. M de. Espaços públicos de lazer na promoção da qualidade de vida: Uma revisão integrativa. *Licere*, v.16, n.2, 2013.

SILVA, A. M., SILVANA, S. de C.O direito à cidade, população idosa e atividade física de lazer em Salvador-BA. *Licere*, v.28, n.1, 2025.

SIMÃO, A. B., MACHADO, C. J. Envelhecimento Populacional, qualidade de vida e atividade física: pensando e repesando o serviço social. *Ser. Soc. & Saúde*, v. 16, n. 1, p. 11-24, 2017.

SOARES, M. M., MAIA, E. G., CLARO, R. M. Availability of public open space and the practice of leisure-time physical activity among the Brazilian adult population. *Int J Public Health*, v. 65, n. 8, p. 1467-1476, 2020.

SOARES, M.M., CALDEIRA, T. C. M., SOUSA, T.M., REZENDE, L. F. M., CLARO, R. M. Leisure time physical activity among older adults in Brazil: a time series analysis of a population-based survey (2009-2020). *Reports in Public Health*, v. 38, n. 7, p. 1-12, 2022.

TIAN, P., KIM, S., WANG, J. Peichun. Research on the elderly friendly park based on inclusive design concept. *Front Art Res*, v. 2, n. 6, p. 56-61, 2020.

TOSELLI, S., BRAGONZONI, L., GRIGOLETTO, A., MASINI, A., MARINI, S., BARONE, G., PINELLI, E., ZINNO, R., MAURO, M., PILONE, P. L., ARDUINI, S., GALLI, S., VITIELLO, M., VICENTINI, B., BOLDRINI, G., MUSTI, M. A., PANDOLFI, P., LIBERTI, M., ASTORINO, G., PASQUALINO, M. L., DALLOLIO, L. Effect of a Park-Based Physical Activity Intervention on Psychological Wellbeing at the Time of COVID-19. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, v. 19, p. 1-11, 2022.

VANDERBECK, R. M., WORHT, N. *Intergenerational space*. Routledge, London, 2015.

ZHANG, L., LUO, Y., ZHANG, Y., PAN, X., ZHAO, D., WANG, Q. Green Space, Air Pollution, Weather, and Cognitive Function in Middle and Old Age in China. *Front. Public Health*, v. 10, p. 1-11, 2022.

ISSN 1676-3459

REVISTA VERITATI